

## September Social Media Tips

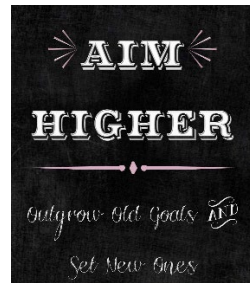
Aiming high helps students do better in school, say researchers.

According to one study, students with higher expectations earned B's and above. Students with lower expectations averaged C's. And fewer of these students graduated.

Students with high expectations were also healthier. They coped better. They had more athletic achievements.

To encourage your teen to have high expectations for herself:

- **Help her envision the future.** Ask, "What do you see yourself doing when you grow up?" "What brings you happiness?"
- **Help her set short term goals** and plan ways to achieve them.
- **Help her develop her special talents**—singing, debating, athletics, science.
- **Avoid stepping on her dreams.** Focus on what she *can* do, not on what she *can't*.
- **Expose your teen to successful people**—in the community and through biographies.
- **Talk about successful people.** What attitudes, qualities and skills made them successful?
- **Foster a "can do" attitude.** Stress that success depends more on *effort* than on *ability* or *intelligence*. Hard work and persistence do pay off!
- **Turn setbacks into learning experiences.** Ask, "What can you do differently in order to succeed next time?"



Los expertos sostienen que apuntar alto ayuda a los estudiantes a rendir bien en la escuela.

Según un estudio, los estudiantes con expectativas ambiciosas obtienen calificaciones B y más altas. Y las calificaciones de los estudiantes con expectativas más bajas rondan la C. Y una menor cantidad de estudiantes del segundo grupo se gradúan de la secundaria.

Además, los estudiantes con expectativas altas son más saludables, abordan mejor los problemas y consiguen más logros en el ámbito deportivo.

Para animar a su joven a trazarse metas altas:

- **Ayúdelo a visualizar el futuro.** Pregúntele, "¿Qué te ves haciendo cuando seas grande?" "¿Qué te hace feliz?"
- **Ayúdelo a trazarse metas a corto plazo** y planificar maneras de alcanzarlas.
- **Ayúdelo a desarrollar sus talentos especiales**, como cantar, debatir, deportes, ciencias.
- **Evite destruir sus sueños.** Concéntrese en lo que él *puede* hacer, y no en lo que *no puede* hacer.
- **Exponga a su joven a personas exitosas** en la comunidad y a través de biografías.
- **Hablen sobre las personas exitosas.** ¿Qué actitudes, cualidades y habilidades las ayudaron a alcanzar el éxito?
- **Promueva una actitud positiva.** Haga hincapié en que el éxito depende más del *esfuerzo* que en la *capacidad* o la *inteligencia*. ¡El trabajo duro y la perseverancia rinden frutos!
- **Convierta los reveses en experiencias de aprendizaje.** Pregúntele a su joven, "¿Qué puedes hacer de manera diferente para tener éxito la próxima vez?"